

# のびのび

7月号

令和6年7月1日発行  
社会福祉法人 王慈福社会  
ケアハウス ロイヤルウイング  
倉敷市児島下の町5-2-15  
(086)-474-0001



高梁川を渡る新型やくも

心のリフレッシュ

ケアハウスロイヤルウイング

施設長 蓮岡 亮一

あれから2か月。歯の治療がやっと終了し、痛みから解放されました！  
不思議なことに、食欲も増してきました。おいしいものをたくさん食べ、スタミナを蓄えこれからやってくる猛暑を盛り切りたいと思います。  
夏を乗り切る為に食べるとよいものといえば、私はバーベキューに代表される肉料理を思い浮かべましたが、皆さんはいかがでしょうか。  
このほかにも、梅干しやレモンのようにすっぱいもの、おくらやきゅうり、トマトといった夏に旬を迎える食べ物なども夏バテの予防に良い食材だそうです。  
ちなみに私、大のトマト嫌いで、においをかぐだけでなんだか気分が悪くなってしまう（トマトケチャップは大好きです）家で妻や息子（1人はトマト嫌いです）は水代わりに食べるくらいで、「こんなおいしいのに、なんで嫌いななん」とよく言われます。そう言われても、嫌いなものは嫌いなんです。  
しかし、小さい頃の写真にはなんと、トマトを丸かじりしている写真があります。いつから嫌いになった事やら。  
好きになる事や、嫌いになる事、なにかきっかけがあったはずですが、案外覚えていないものですね（ヘビ嫌いの件については今でも鮮明に覚えています。この話はまた別の機会にでも）  
私たちが生活していく中では、時に喜び、時に怒り、時に哀しみ、時に楽しむことが繰り返されています。その時はその感情でいっぱいになり、それが全てのように感じてしまいがちです。  
しかし、少し時間が経つとその感情が薄れてくる事が多いです。なぜだろうと考えてみました。つらい事があってもそのあとに何か少しでもうれしい、楽しい事があれば、そのつらさは一時であつても軽減される事があります。この事は、新しい感情に触れると前の感情が少し薄れていくからだと思います。  
「歳を重ねるごとにどんどん新しい事に触れ合う機会が減ってきている」と歳を言い訳にしている私にとって、感情をリフレッシュするには何か新しいことに挑戦する事が必要なのだなと感じています。  
暑い夏を乗り切ろうと思いませんか！



# 紫陽花ツアー2024



紫陽花  
三人娘



今年のアじさいは急な大雨も降ったことから開花の予測がつきにくく、場所によっては見頃を過ぎてしまったところもありました。

「種松山」「深山公園」  
「住心院」「吉備津神社」です。

美しいアじさいの花に心癒され、  
美味しい食事でお腹も満たされ、  
各々楽しんでいただけたのではない  
かと思います。  
ご参加くださった皆様、ありがと  
うございました。



## ろいやるゆめカードボーナスチャレンジ



出た目で  
ビッグチャンス

## 皆様大好きカラオケ



## 看護のコーナー



### 熱中症予防行動のポイント

- ①暑さを避けましょう
  - ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調節する
  - ・感染症予防の為、扇風機や窓の開放によって換気を確保しつつエアコンの温度設定をこまめに調節する
  - ・涼しい服装にする
- ②こまめに水分補給をしましょう
  - ・大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずにとる
- ③暑さに備えた体作りをしましょう
- ④日頃から健康管理をしましょう
  - ・体温測定と健康チェックをする



# 栄養のコーナー

## ～牛乳の効果について～

暑い日が続いていますが、熱中症や脱水症にはなっていませんか？こまめな水分補給を心がけましょうね。今回は「牛乳」についてお伝えしたいと思います。朝食には、皆さん何を飲まれていますか？牛乳はおいしいだけでなく、からだに良いことがたくさんありますよ！

### ①骨粗鬆症の予防

牛乳にはカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムが骨を丈夫にしてくれることは、皆さんご存じですか？カルシウムは、子どもには骨量増加の働き、高齢者の方には骨量減少を予防する働きがあります。骨量が減少すると、骨粗鬆症になり骨折を起こしやすくなります。カルシウムを十分に摂取し、骨粗鬆症を予防しましょう。

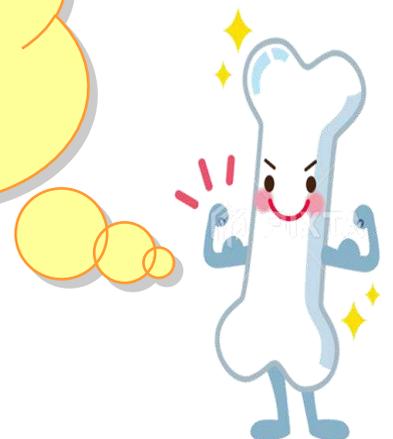
### ②高血圧の予防

牛乳にはカリウムなどのミネラルも豊富に含まれています。カリウムは体内のナトリウムを体外へ排出する働きがあります。高血圧は塩分(ナトリウム)の過剰摂取が原因であるため、カリウムを含む牛乳を摂取すると、高血圧の予防につながります。

### ③腸内環境を整える

牛乳には、腸の「ぜんどう運動」を高めてくれる働きがあります。また、腸内の善玉菌を増やす働きもあります。そのため、牛乳は便秘予防に効果があります。しかし、牛乳を飲むとお腹が痛くなる方やお腹の調子を崩してしまう方は、牛乳に含まれる乳糖に対して「乳糖不耐症」の可能性があるので、無理には摂取しないようにしましょう。

牛乳にはビタミン類も豊富に含まれています。ビタミンEやビタミンB2など、肌の健康を保つために必要な成分が含まれています。ぜひ、牛乳を飲む習慣を心がけましょう！



# 皆様の投稿コーナー

朝顔におはようさんと声つなぐ  
夏来る大根は白人参は無罪  
ひとり居の余白を埋める青田風  
白秋の郷を語りてうなぎ飯  
海の日を海を見てみるだけのこと  
青田波炒り粉の匂ふ通し土間  
ぎりぎりの余命ひた鳴く法師蟬  
あやめ

春日和車研きに精を出し  
初夏のすし店名前いわし雲  
桜鯛神主祈り大漁を  
苔多い百名山に行きたいな  
人生の老年学の健康は  
人生の地球の心医療割  
人は皆地球の心生かされて

由加峠

「一を聞いて十を知る」

釈安雲水

私事ですが学生時代勉学に勤しまなかつたので  
この齢になって学問が恋しいです  
四字熟語 難読漢字が好きです 四字熟語を  
勉強していると たった四字ですが大きな何か  
かくれています 最近知ったのですが  
・伯俞泣枝・損者三友 わかりますか

(句)

朝顔やあざやかに花・赤・青・黄  
セミ鳴くとロイヤルの木々オーケストラ  
ながめると心やすらぐ熱帯魚  
塩トンボ波うつ水面すいすいと  
遅い梅雨線状降水帯むずかしく  
うな重元気もりもり食通



## 【入居者紹介】

1名様ご入居されました  
よろしくお願ひします

## お知らせ

※新しい保険証が届きはじめています。  
後期高齢者医療保険証・介護保険証  
・負担割合証等のコピーを取らせて下さい。

※ケアハウスロイヤルウイングの  
在籍カードを作成いたします。  
皆様の顔写真を撮らせて頂きます。

令和6年



# カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			朝の体操 P	喫茶ゑびす P		
7	8	9	10	11	12	13
			朝の体操 P		喫茶ゑびす P	
14	15	16	17	18	19	20
歌声広場 P 			朝の体操 P			
21	22	23	24	25	26	27
	喫茶ゑびす P		朝の体操 P			
28	29	30	31			
			朝の体操 P			



←このマークがある行事は ボーナスチャンス!  
ゲームでポイントアップできるかも!